



Gebratenes Hähnchen mit Erdnusssauce

auf Pommes mit Eisbergsalat und Gurke



30-40min



3-4 Personen

Was hier nach einem köstlich-appetitlichen Chaos aussieht, ist tatsächlich eine wohlüberlegte Komposition. Mit knusprig gebackenen Pommes, würzig-zartem Hähnchenfleisch, einer cremigen Erdnusssauce und frischem Salat und Gurke ist das Soulfood, wie es alle lieben und zum Tellerabschlecken gut! Als feines Extra streust du noch ganz nach Belieben kleine Zwiebelwürfel obendrauf. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Eisbergsalat
- 1 Minigurke
- 3 Päckchen Mayonnaise ^{3,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 38.7g, Kohlenhydrate 55.1g, Eiweiß 44.3g



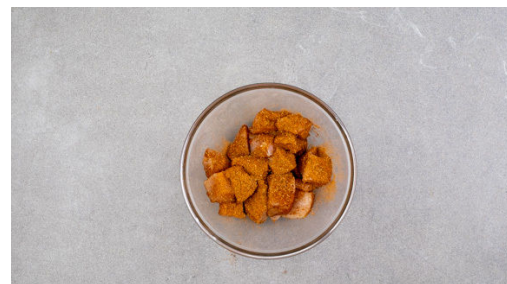
1. Pommes backen

Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in pommesartige Stifte schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 25-30Min. im Ofen backen, bis die **Pommes** knusprig und leicht gebräunt sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



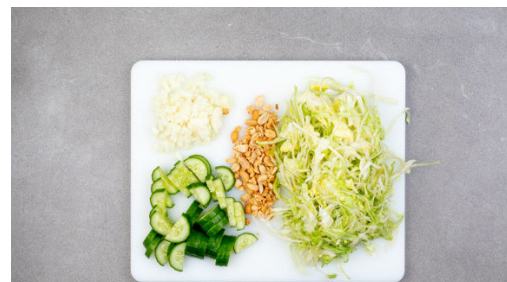
4. Sauce zubereiten

Die **Erdnussbutter** mit 100ml Wasser und 1TL Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Ca. **1TL Sambal Oelek** oder mehr nach Geschmack unterrühren und 1-2Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. **Vorsicht**, das **Sambal Oelek** ist scharf! Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



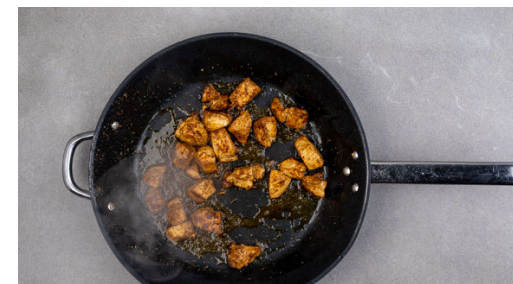
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden. Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Salat** halbieren und in Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. rundum goldbraun anbraten.



6. Anrichten und servieren

Den **Salat**, die **Gurken** und das **Fleisch** auf den **Pommes** anrichten. Mit der **Erdnussauce**, der **Mayonnaise** und den **Zwiebeln** garnieren und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann das **restliche Sambal Oelek** dazu reichen.